pacjent.gov.pl

Jak zapobiegać samobójstwom

Data aktualizacji
2022-12-28

Serwis „Życie warte jest rozmowy” powstał dla osób, które zmagają się z myślami samobójczymi, mają za sobą próby samobójcze lub straciły kogoś w wyniku samobójstwa. Uruchomiło go Polskie Towarzystwo Suicydologiczne. Pomoc jest anonimowa i bezpłatna.

> **Sięgnięcie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu.**

Co w serwisie

Można tam znaleźć rzetelną wiedzę, m.in. na temat profilaktyki samobójstw, oraz wskazówki, jak radzić sobie z kryzysem. Są artykuły, wywiady filmowe ze specjalistami, podcasty z rozmowami z ludźmi, którzy przeżyli próbę samobójczą, lista miejsc i telefonów z bezpłatną pomocą. Istnieje też możliwość napisania do specjalistów wiadomości online. Wsparcie na stronie otrzymają także ci, którzy chcą pomóc bliskim w kryzysie lub po próbie samobójczej.

Jak pomóc osobie w kryzysie samobójczym

- Daj jej znać, że jesteś cały czas w gotowości, by jej wysłuchać i ją wspierać – towarzyszyć jej w poszukiwaniu pomocy czy korzystaniu z niej tak długo, jak będzie to konieczne.
- Zadbaj o spokojne miejsce do rozmowy, w którym nic i nikt nie będzie Wam przeszkadzać.
- Rozmawiaj konkretnie i bezpośrednio.
- Otwarcie pytaj ją o myśli i zamiary samobójcze.
- Podczas rozmowy zachowaj delikatność. Staraj się ją zrozumieć. Pytaj o przyczyny jej uczuć, ale nie w formie przesłuchania.
- Traktuj poważnie to, co mówi. Nie zmieniaj tematu, nie zaprzeczaj jej słowom, nie lekceważ bólu, który odczuwa.
- Zwracaj uwagę na pozytywne aspekty jej sytuacji, ale zachowuj ostrożność – okazuj, że jesteś po jej stronie.
- Wspieraj ją w szukaniu pomocy, podpowiadaj małe, realistyczne kroki, które może wykonać. Obserwuj postępy, ale bądź dyskretny, wystrzegaj się nachalności.
- Zapewnij sobie wsparcie ludzi, którzy pomogą Ci ją wspierać.
- Zachęcaj ją do korzystania z dostępnych dla niej profesjonalnych form pomocy.

Nieco statystyki

W Polsce codziennie 15 osób odbiera sobie życie, a 225 próbuje to zrobić. Każdego roku dwa razy więcej osób ginie w wyniku samobójstw niż w wyniku wypadków samochodowych. Każde samobójstwo i każda próba wpływa na 20 osób z najbliższego otoczenia.

Artykuł powstał dzięki współpracy z **Fundacją efKropka** w ramach **Forum Organizacji Pacjentów**.

Źródło

Serwis Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego „Życie warte jest rozmowy”